

名古屋健康支援室・大阪健康支援室共催!!

# 宿泊型保健指導

～スマートチェンジプログラム～

## あいち健康プラザ 2018.10/27(土)・28(日)



24名参加!!

あっという間に過ぎた1泊2日。

次は目標を達成のため、スタッフとともに継続支援に取り組むぞ!!

### ■ 健康度評価



体力チェック!!  
体力の衰えを実感…。

### ■ ご飯の計量体験



こんなに食べれるの!?  
適量を理解しましょう!!

### ■ 血糖測定



血糖値の推移を自分自身で確認!!

and more…

### ■ ヘルシーな食事



食事の時間もしっかり勉強です!!

### ■ 血糖値を下げるための運動



少しの運動でも血糖値は低下します!!

